

Programme renforcement CPNV. Semaine n°14

Echauffement :

Cardio 10-20 minutes : marche rapide, footing, vélo, rampe d'escaliers,.. ou chorégraphie challenge du CPNV !!!

Possibilité de compléter avec un peu de corde à sauter si vous en avez l'habitude : 4x 30/50 sauts. Pour les personnes moins entraînées, évitez les sauts et les impacts trop violents.

Circuit training ou crossfit.

- Cette semaine, nous vous proposons un enchaînement d'exercices cardiovasculaires et musculaires à répéter sous forme pyramidale. Donc les 12 exercices 6 répétitions, puis 8, puis 10-12-10-8 et 6. Vous pouvez ajouter ... 6-8-10-12-14-16-18-20-18-16-14-12-10-8-6 pour les plus entraînés.
- Selon votre entraînement, vous pouvez vous octroyer une pause d'une à deux minutes toutes les 5-7 minutes, en particulier si vous le répétez un grand nombre de fois.
- Pensez à boire entre les séries !
- Enchaînement à répéter de **6 à 20 fois**, idéalement 3 fois dans la semaine.

Matériel nécessaire :

- Tenue de sport
- Attention aux glissades si vous vous entraînez en chaussettes
- Deux bouteilles d'eau de même contenance ou 2 haltères de même poids

BON ENTRAÎNEMENT !



Exercices	Consignes	Autres tour
Exercice 1	6x Jumping Jack le 1 ^{er} premier tour	...8-10-12-10-8-6
Exercice 2	6 secondes La chaise	
Exercice 3	6x pompe (suivant votre niveau, sur les genoux, normale ou sautée)	
Exercice 4	6x abdo, le bas du dos touche toujours le sol	
Exercice 5	6x step (suivant le niveau marché ou sautée)	
Exercice 6	6x squat (suivant le niveau normale ou sautée)	
Exercice 7	6x triceps	
Exercice 8	6 secondes planche, gainage (dos plat)	
Exercice 9	6x skipping	
Exercice 10	6x fente en avant	
Exercice 11	6x voir défi video Christian Fabaron	
Exercice 12	6x abdo oblique ou 6 secondes(6x gauche, 6x droite)	

